

מעוניינים לרכוש מכשיר כושר ביתי? מבולבלים? בואו נעשה קצת סדר...

החלטתם להיכנס לכושר ועוד לעשות אותו בבית מול הטלוויזיה בבגדים נוחים ובכל זמן שתחפצו. רעיון מצוי! אבל רגע, איזה מכשיר כושר מומלץ לנו? איך נבחר אותו ומה הדגשים החשובים שעלינו לשים לב אליהם לפני הקנייה? בואו נתחיל..

מחקרים רבים בעולם מצביעים על הקשר בין הליכה/ריצה של כשעה ביום לבין הורדת הסיכון להתקפי לב, שבץ מוחי ובעיות כלי דם. ההליכה תורמת לשיפור בזרימת הדם, מפחיתה היווצרות של רובד טרשתי החוסם את כלי הדם, מורידה את רמת הסוכר והשומנים בדם ומסייעת בשריפת קלוריות וירידה במשקל. אלו רק חלק קטן מהסיבות מדוע ההליכון הביתי הינו מכשיר הכושר המועדף על רוב המתאמנים המעוניינים בפעילות דינמית המשלבת את כל חלקי הגוף.

כמה דגשים מהירים בעת רכישת הליכון :

1. אורך משטח הריצה של הליכון:

משטח של 120 ס"מ לפחות יאפשר לכם ללכת (וגם לרוץ) במהירות ובבטחה. אך, ככל שהמתאמן גבוה יותר, כך כל צעד שלו גדול יותר ולכן לגבוהים מביניכם נדרש משטח ריצה ארוך יותר.

2. מדידת דופק ושיטות המדידה:

בהליכונים מתקדמים קיימת בקרת דופק אשר מאפשרת לקבוע "דופק מטרה". מטרתה של בקרת הדופק היא להאיץ את המהירות או להגדיל את שיפוע הליכון ובכך להגדיל את קצב פעימות הלב לאזור מוגדר לצורך ירידה במשקל או לצורך שיפור האימון. דופק המטרה תלוי במין המתאמן, גובה, משקל וגיל.



3. מהירות מקסימלית, שיפוע חשמלי ומנוע ההליכון:

חוזק המנוע ואיכותו חשובות ביותר הן למהירות המקסימלית של המכשיר והן ליכולת לשאת את העומס (המשקל) של המתאמן עליו. מומלץ לרכוש הליכון עם 6 כ"ס לפחות. בדקו שמהירות ההליכון בשיא גדולה מהמהירות בה אתם רצים כדי שיהיה לכם לאן "לשאוף". קראו טוב, מה המשקל המקסימלי שההליכון יכול לשאת ובחרו בהליכון עם משקל משתמש של 10% לפחות מעל משקלכם. כך, עדיין תרגישו ביציבות הנכונה ואיכותו של המכשיר תישאר לשנים רבות.

4. שיפוע חשמלי ובלימת זעזועים:

השיפוע החשמלי מדמה פעילות במאמץ גבוה יותר ולכן מומלץ שיהיה קיים שיפוע חשמלי (מספיק שיפוע קדמי עד 15%) יתרון גדול שרצים בהליכון על פני ריצה בחוץ הוא בלימת הזעזועים. נא וודאו הימצאותה של מערכת בולמי זעזועים אקטיבית לאורך כל המסילה, הדואגת להפחתת העומסים על עמוד השדרה והברכיים.

5. אחריות ובטיחות:

הרכיב היקר ביותר בהליכון הוא המנוע. מומלץ שהאחריות שמופיעה על מנוע ההליכון היא של 5 שנים לפחות. ישנם יצרנים שמספקים אחריות של 10 שנים למנוע והדבר מקנה שקט וחסכון כספי לטווח הארוך. בטיחות המכשיר מפני שימוש לא נכון או הגנה מפני ילדים חשובה גם היא ובהליכונים מתקדמים תמצאו "מפתח" בטחון שישאיר אותכם "בטוחים"..

מחירי ההליכונים (הטובים) אינם זולים וניתן לחפש חלופות פחות יקרות. אופני כושר המדמים רכיבה על אופני כביש או אליפטיקל (קרוס טריינר) המשלב הליכה, ריצה, טיפוס וסקי - מהווים ברוב המקרים חלופות זולות מההליכון. גם אם אתם סובלים מכאבי ברכיים או גב מומלץ ביותר לרכוש מכשירים שבהם אין מגע עם הקרקע כדוגמת אופני כושר או אליפטיקל/ קרוס-טריינר.

כאשר תרצו לבצע אימון אינטנסיבי ודינמי יותר בעל עצימות גבוהה האליפטיקל יעשה את העבודה טוב יותר. האימון באליפטיקל תורם לעיצוב וחיזוק שרירי פלג גוף עליון ותחתון ומעניק אימון אירובי מעולה, שיפור סיבולת לב-ריאה, שריפת קלוריות ושומנים מהירה ושיפור הקאורדינציה ע"י תנועה קדמית ואחורית.

במידה ונרצה לבצע פעילות פחות אינטנסיבית או אנו סובלים מכאבים שמונעים מאיתנו לבצע אימון בעמידה עדיף לבחור באופני כושר רגילות או אופני כושר עם משענת גב לשמירה על עמוד השדרה.

גם אפשרות של סט משקולות, רצועות אימון (TRX), מדרגה אירובית או סטפר המדמה עליית מדרגות יכולים לענות על צרכים רבים של אימון אירובי מהנה ואפקטיבי בעלויות נמוכות וללא צורך בשטח אימון גדול.

בשורה התחתונה ההנאה מהפעילות הגופנית היא המפתח העיקרי. מכשיר או ציוד שמתאים לצרכים שלכם ושתהנו מהפעילות בו יגרום לכם למוטיבציה לבצע את התרגילים וכך להביא את התוצאות הרצויות הן מבחינת שריפת קלוריות ועיצוב הגוף והן מבחינת חיזוק השרירים ושמירה על בריאות.